la lotta al **cancro** non ha colore

أيها التدخين

لا تحول الحياة إلي رماد



لماذا هذه النشرة؟

لقد تضاعف استهلاك السجائر في العالم منذ الستينيات حتى اليوم، إلا أنه في العقدين الأخيرين انخفضت بقوة عادة التدخين في الدولِ الغربية، في حين انها تزداد في المناطق النامية بنسبة 3,4٪ سنوياً وتحديداً سيشهد الشرق الأقصى 80٪ من هذه الزيادة وبصفة خاصة الصين (حيث بالِفعل واحد من كل ثلاثة اشخاص مدخن تبغ).
تمثل النساء هدفاً هاماً بالنسبة لهذه الصناعة، لكون 9٪ منهن فقط تدخن في الدول النامية، مقابل 50٪ من الرجال.
التبغ هو أحد العناصر الأكثر خطورة علىِ الصحة، إذ أن المدخن يجازف بالإصابة بما يربو عن 50 مرضاً خطيراً، من بينها الأورام.
المواد المسرطنة التي تحتوي عليها السجائر هي المسئولة عن تسع من كل عشرةٍ حالات من سرطان الرئة!
إذا كنت مدخناً فمن المهم الاقلاع عنه في أقرب وقت ممكن، لأن كل أسبوع يمر والسيجارة في فمك يساوي فقدان يوم من الحياة.
هذه النشرة ثرية بالمعلومات حول أضرار هذه العادة السيئة وبها نصائح مفيدة حول كيفية استئناف التنفس بالرئتينِ بأكملهما، مما يقلل خطر الإصابة بالأمراض ومنها السرطان أيضاً.





من نحن

إن مؤسسة معاً ضد السرطان هي هيئة لا تهدف إلى الربح نشأت لمكافحة السرطان بصورة شاملة من كافة الجوانب عبر تنفيذ حملات إعلامية وتعليمية للشعب، وأنشطة بحث، ووقاية (ومنها: أساليب حياة صحية، وكشف)، وتشخيص وعلاج، وتأهيل وإعادة الاندماج الاجتماعي لمرضى الأورام.



صنفت منظمة الصحة العالمية عادة تدخين السيجارة، من بين أمراض إدمان العقاقير، في ذات القائمة الذي يوجد بها الإفراط في شرب الكحول وتعاطي الهيروين.

النيكوتين

إن الحاجة «للنيكوتين»، المكون نفساني التأثير للتبغ، هو إدمان نفساني حقيقي وفعلي وتنطبق عليه كافة شروطه، التي حددها الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات العقلية (DSM):
أزمة الامتناع، رغبة مُلحة في الإقلاع، انخفاض النشاط بسبب التدخين، استخدام مستمر رغم المشاكل الجسمانية و النفسية. إذن فـ "مذاق" ولذة التدخين يعودان للنيكوتين لكنه في نفس الوقت مذنب لما يسببه من أضرار كثيرة للصحة.
يوجد النيكوتين بكميات متفاوتة بين 5,٠ و02 ملجم، طبقاً لنوع السيجارة. ومن بين «فوائد» هذه المادة، الشعور بالاسترخاء، وزيادة الانتباه، وتقليل الشهية. لكن في مقابل هذا الشعور الظاهري بالراحة،



ينتج عن النيكوتين العديد من الآثار غير المرغوبة، ففي البداية يمكن أن يؤدي للإحساس بالغثيان، والقيئ، والرعشة، ثم زيادة في خفقان القلب وتغيرات في ضغط الأوعية الدموية أيضاً. و أمر مهم كذلك سرعة امتصاصه (تفوق بكثير امتصاص تبغ السيجار والغليون)، فالنيكوتين الذي تحتوي عليه السيجارة يصل للمخ بعد ثماني ثواني بالكاد عقب الاستنشاق الأول.

أحادي صوديوم الكربون

يتحد بالهيموجلوبين بدلاً من الأكسجين، يزيد من تركيز الصفائح الدموية، يجعل الدم أكثر لزوجة ويزيد خطر الجلطات

ينتج عن إشعال التبغ 3900 مادة بالغة الخطورة على الجسم والأنواع الرئيسية منها:

النيكوتين

قطرة صافية منه مميتة للإنسان. تزيد خفقان القلب (يصل المدخن إلى 10000 خفقة أكثر من المعتاد يومياً)، فهو قابض للأوعية الدموية، وعليه يرفع الضغط، مع آثار تشمل الجسم بأكمله (فهو سبب 34٪ من الوفيات نظراً لأسباب متعلقة بالأوعية الدموية). فبالإضافة للإدمان المعروف جيداً، يمكنه أن يؤدي إلى الدوخة، ودوار الرأس، والغثيان، والقيئ.



القطران
من يدخن علبة سجائر يومياً يقوم خلال عام بإدخال فنجان من القطران (500 ملجم) في جسده. تنشأ عنه طبقة مبطنة زيتية ذات لون أصفر كريه على الأسنان، والأصابع، والشعر والملابس. يحتوي على الجانب الأكبر من المواد المسرطنة الموجودة في السيجارة، وتركيبتها أكثر سُمية من مجموع مكوناتها الفردية.
النيتروزامين
يسبب تغيراً جينياً ويساهم في نمو الأورام.
بنزوبيرين
مُنتج من مخلفات الوقود، ويوجد أيضاً في عادم محركات الديزل.
بولونيوم ٢١٠
عنصر مُشع، موجود بكمية تفوق 30٪ في دم المدخنين. وهو عنصر كيميائي تمتصه نباتات التبغ عبر الأسمدة، ويقوم الجهاز القصبي الرئوي باستنشاقه وتخزينه.

مخاطر التدخين وخطر الأورام

مدخن من كل أثنين يعاني من انخفاض بين 10-15 عاما من العمر ((المتوقع)) بسبب السرطان وبصفة خاصة سرطان الرئة.

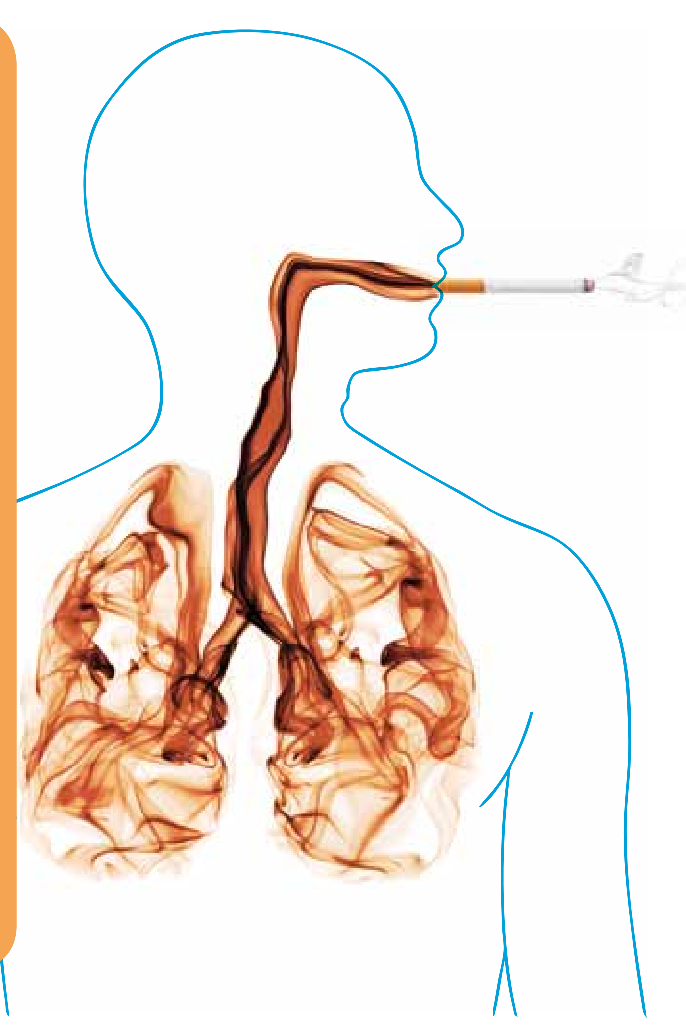


ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك خطر على أجزاء أخرى كثيرة من الجسم، من بينها: تجويف الفم، والبلعوم، والحنجرة، والمريء، والبنكرياس، وعنق الرحم، والمسالك البولية، والكُليتين. إلا أن ورم الرئة هو بلا شك الأكثر انتشاراً والأكثر قابلية كي يتم تجنبه، لكونه مرتبط دائماً تقريباً بعادة التدخين السيئة. يصيب هذا المرض 38 ألف شخص سنوياً في إيطاليا، مع ارتفاع متزايد ومثير للقلق في الإصابة بالمرض بين النساء، اللاتي في الواقع مقارنة بعدة أعوام مضت، يدخن أكثر بكثير. إنه ورم يصعُب جداً علاجه، لذا من الجيد تقليل خطره إلى الحد الأدنى، وذلك ببساطة بإلقاء السيجارة نهائياً!

الشخص الذي يدخن علبة سجائر يومياً يستهلك منها خلال حياته 500000 ! مع العلم بأن السيجارة تطلق حوالي ١1/00جم من الجزيئات، وفي نهاية الرئتين سينطلق أكثر من 5 كجم من المواد السمية!!

لكن ماذا يحدث بالتحديد لجهازنا التنفسي عندما ندخن؟

يقوم الدخان الساخن الذي نتنفسه بتغيير الطبقة المخاطية التي تغطي الشعب الهوائية بصورة متزايدة ويشل الأهداب الصغيرة التي تحميها، والتي وظيفتها دفع الغبار الدقيق، والإفرازات والميكروبات المستنشقة خارجاً. لكن الاستمرار بالتدخين، يجعلها تتغير إلى أن تختفي. فيصير من المستحيل هكذا "إعادة تنظيف" الرئتين من كافة الشوائب. تظل الوسيلة الوحيدة المفيدة الباقية هي السعال، لكنه لا يفلح في القيام بدوره كاملاً. ونصل هكذا للمرحلة النهائية مع الالتهاب الذي يحول غلاف الشعب الهوائية بصورة شديدة ويمهد الطريق للسرطان. هل لم تقلعوا بعد عن التدخين؟



في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث تم تنفيذ مكافحة منهجية لهذه العادة السيئة منذ السبعينيات، تم لاحقاً تسجيل انخفاض حاد سواء في عدد الحالات الجديدة أو عدد المتوفين بسبب سرطان الرئة، وبصفة خاصة من الذكور.

التدخين السلبي

للأسف، حتى من لم يشعل أبدا سيجارة اضطر كثيراً لتحمل ثمن ما يقوم به الآخرون.

إن التدخين السلبي عدو كبير للغاية لصحتنا، لكن مستهان به، وهناك ميل لاعتباره خطراً ضئيلاً، لكنه ليس كذلك، وبصفة خاصة بالنسبة للأطفال ففي الواقع:

- ✔يزيد بنسبة 20٪ احتمالية الإصابة بأمراض الشريان التاجي والنوبات القلبية
- ✔من لديه زملاء يتعاطون التبغ يدخنون في مكان العمل يتعرض لخطر أكبر للإصابة بأحد الأورام بنسبة 19٪
- ✔شريك المدخن لديه إمكانية الإصابة بسرطان الرئة بنسبة تتراوح بين 20٪ إلى 30% أكثر

إذا لم تستطع فعلا الاستغناء عنه، دخن فقط في أماكن مفتوحة وبعيدة عن الأشخاص الآخرين (وبصفة خاصة الأطفال والسيدات خلال فترة الحمل).
أما إذا رأيت شخصا ما ومعه سيجارة مشتعلة في مكان مغلق ادعوه لإطفائها. قم بتذكيره بأن ما يقوم به فضلاً عن كونه مضر أيضاً لك، فهو غير قانوني.





على ماذا ينص القانون الإيطالي بشأن التدخين؟

هناك مادة تعود إلى 16 يناير 2003 ودخلت حيز التنفيذ في بداية 2005، تمنع استهلاك منتجات التبغ في داخل الأماكن العامة، كالمقاهي، والمطاعم، والمراقص، والمكاتب والمدارس. من الممكن التدخين فقط في غرف مغلقة مخصصة تلتزم باشتراطات محددة. وينطبق نفس الشيء على السيارة. فسيجارة واحدة تحول مقصورة السيارة إلى غرفة غاز، إذ تتسبب في زيادة مفاجئة في مستوى الغبار الدقيق (وبصفة خاصة المواد الجسيمية 2,5PM و PM10)، ومركبات عضوية طيارة (البنزين على سبيل المثال) وأحادي أكسيد الكربون. وعقب عشرة دقائق من إشعال السيجارة، يظل الهواء داخل المركبة ملوثاً للغاية، وتتعدى كمية PM10 خمسمائة ميكروجرام في المتر المكعب، وهو أكثر عشرة مرات من المستوى اليومي الذي حددته القواعد الأوروبية. يمكن أن يؤدي هذا لأضرار فادحة لمن يعاني من الربو أو متاعب بالقلب. ولا يكفي فتح نافذة السيارة! تهوية مقصورة السيارة يساعد على خفض مستويات بعض الملوثات الناتجة عن السيجارة، ولكن ليس كلها. فلا زال يتم تنفس هواءً فاسداً محملاً بملايين من الجزيئات الضارة.

✔ وأثناء الحمل ؟

يمكن أن يكون مجيء طفل فرصة كبيرة للإقلاع عن التدخين أو «لإجبار» الأقارب وثيقي الصلة على فعل نفس الشيء. وقد أثبتت بالفعل العديد من الدراسات أن التدخين أثناء الحمل عامل خطر يتسبب في الإجهاض التلقائي، والولادة المبكرة، والوزن المنخفض للجنين عند مولده، وزيادة وفيات الأطفال. كما أن السجائر تتسبب في تأخر النمو الإدراكي للطفل، وخطر أكبر بالنسبة للإلتهابات التنفسية والربو. وأخيراً، فالأمهات اللاتي تدخن لديهن لبن أقل وجودته أقل ممن لا توجد لديهن هذه العادة السيئة!

كيف يتم الإقلاع عن التدخين؟

الستة قواعد التي يتعين اتباعها لتقول وداعا للتبغ هي:

1. البدء بالكف عن التدخين في كل مرة تشعر بالرغبة في ذلك، لكن على مسافة فترات محددة. إذا تجاوزت الموعد المحدد سلفاً، انتظر حتى الموعد التالي.
2. تحديد تاريخ يتم فيه إطفاء السيجارة الأخيرة ويتم إبلاغه للأصدقاء والأقارب والزملاء، للحصول على الدعم والتشجيع.
3. تحديد جائزة يتم إهدائها للنفس عقب الإقلاع عن التدخين لمدة من الوقت، لاسيما لو كانت ذات قيمة تعادل التوفير في علب السجائر التي لم يتم شراؤها.
4. إزالة كافة آثار السجائر في بيئتك (علب السجائر، ومنفضة السجائر، والولاعات)، والتخلص من رائحة الدخان في المسكن.
5. عندما تصبح الرغبة ملحة، قم بشرب سوائل على رشفات صغيرة وكُل أطعمة خفيفة (تفاحة، جزرة)، وامضغ علكة بدون سكر (والتي تحاكي أيضاً حركة فتح علبة السجائر) وتنفس بعمق.
6. التفكير دائما في الفوائد العديدة التي سيتم الحصول عليها عند الإقلاع عن التدخين.





ولكن ما هي هذه الفوائد؟

بعد:

20 دقيقة	يصبح ضغط الدم، وخفقان القلب، ودرجة حرارة الأطراف في حالة انتظام
ساعتين	يبدأ الجسم في التخلص من النيكوتين عن طريق البول
8-12 ساعة	يعود مستوى أحادي صوديوم الكربون والأكسجين طبيعياً
24 ساعة	يقوم الجسم بالتخلص من أحادي صوديوم الكربون
يومين	تتحسن حاستي التذوق واللمس فتصبح رائحة الفم، والأصابع، والأسنان، والشعر أكثر نظافة
72 ساعة	يصبح التنفس أفضل بعد استرخاء القصبة الهوائية، تزيد القدرة الرئوية إذ تم التخلص من النيكوتين نهائياً
أسبوع	يصبح لدى الفرد مزيد من القوة، والطاقة، والنفس، والرغبة في القيام بأنشطة، ووقت لنفسه. وتزداد قوة كافة الحواس، وبصفة خاصة حاسة التذوق. تتحسن رائحة الفم، وتصير الأسنان نظيفة، وكذلك الشعر. كما يصبح الجلد له لون وردي أكثر. تختفي أعراض الامتناع
3 أسابيع	العمل والأنشطة التي يتم القيام بها تبدو أكثر سهولة
شهر	يقوم الغشاء المُهَدب للقنوات التنفسية، الذي كان التدخين قد دمره، بإعادة بناء نفسه، ولا يوجد مخاط بالشعب. ويتخلص السعال من المواد الضارة ويقل خطر الالتهابات التنفسية
3 - 6 أشهر	تختفي مشاكل زيادة الوزن لدى شخص من بين كل ثلاثة أشخاص
3 - 9 أشهر	يتحسن التنفس (سعال أقل، ونفس أقوى). تزداد الكفاءة الوظيفية للرئة بنسبة 20% إلى 30% السعال المزمن الموجود عادة يميل إلى التلاشي.
عام	يقل بقوة خطر أمراض القلب والشرايين، أي النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، وذلك لأن النيكوتين كان يعمل على تضييق الشرايين، مسبباً تقلصها
خمسة أعوام	يظل خطر سرطان تجويف الفم والمريء قائماً (من الجيد تذكر هذا!) لكنه يقل بنسبة 50%، قلما هو الحال بالنسبة لإمكانية السكتة الدماغية
عشرة أعوام	لا تزال احتمالية الإصابة بسرطان الرئة قائمة لكنها تنخفض بنسبة تتراوح من 40% إلى 50%
خمسة عشر عاماً	يقل خطر أمراض القلب والأوعية الدموية ويظل فقط أكبر بقليل من مثيله لدى غير المدخنين



www.insiemecontroilcancro.net
info@insiemecontroilcancro.net
www.lalottaalcancrononhacolore.org

- تم تصنيف عادة تدخين السيجارة، من بين أمراض إدمان العقاقير، في ذات القائمة الذي يوجد بها الإفراط في شرب الكحول وتعاطي الهيروين
- ينتج عن إشعال التبغ 3900 مادة بالغة الخطورة على الجسم
- التدخين سبب مباشر للأورام. وهناك خطر على العديد جداً من أجزاء الجسم، كالرئتين، وتجويف الفم، والحلق، والحنجرة، والمريء، والبنكرياس، وعنق الرحم، والمسالك البولية، والكليتين
- التدخين السلبي عدو كبير للغاية لصحتنا، لكنه خطر مستهان به. فهو يزيد بنسبة 20٪ احتمالية الإصابة بأمراض الشريان التاجي والنوبات القلبية، وبنسبة 19٪ خطر الإصابة بالسرطان
- في إيطاليا ممنوع إشعال السجائر داخل الأماكن العامة كالمقاهي، والمطاعم، والمراقص، والمكاتب والمدارس. من الممكن التدخين فقط في غرف مغلقة مخصصة تلتزم باشتراطات محددة





via Malta 12/b, 25124 Brescia
intermedia@intermedianews.it
www.medinews.it
www.intermedianews.it